

KORONAVÍRUS: A XXI. SZÁZAD EGYIK LEGNAGYOBB BIOLÓGIAI VESZÉLYFORRÁSA II. – KÉZMOSÁS, KÉZFERTŐTLENÍTÉS

A Rescue Security & Safety projektek kapcsán többször fókuszáltunk biológiai veszélyforrások elleni hatékony védekezésre, különös tekintettel azokra a gyakorlati információkra, amelyek a tűzoltókat bevetés közben érinthetik. A 2019-ben Kínában azonosított új koronavírussal (SARS-COV-2), amely időközben világméretű problémává nőtte ki magát, olyan biológiai veszélyforráshoz érkeztünk el, amely tulajdonképpen a tűzoltóktól is hasonló óvintézkedéseket követel meg, mint a civilektől. A biológiai veszélyforrásokat tárgyaló útmutató-sorozatunkban másodikként a kézmosás ill. a kézfertőtlenítés szerepét tekintjük át.

Az „új” koronavírus terjedéséről

A legfontosabb kijelenteni, hogy a vírus leginkább cseppfertőzéssel terjed: köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe, majd a közelben tartózkodó másik emberre. **Fertőzött felületek és tárgyak megérintésével a vírus a kézre kerülhet, az arc, a száj, az orr érintésével bejuthat a szervezetbe. Egyelőre nem ismert, hogy pontosan mennyi ideig marad fertőzőképes a vírus a felületeken, annyi azonban bizonyos, hogy az egyszerű fertőtlenítőszerrel elpusztítják.**

Lássuk, milyen módszerekkel védekezhetünk.

Kézmosás

A helyes kézmosás nagyon fontos napjainkban az új koronavírus terjedésével kapcsolatban. Mivel egyébként is számos baktériumot hordunk a tenyerünkön, tengernyi ok indokolja a rendszeres kézmosást. A megfelelő higiénia a legegyszerűbb módszer a fertőzések terjedésének megakadályozására.

A következő oldalon található ábra mutatja a kézmosás menetét; előtte négy fontos kitélt érdemes megemlíteni.

- Kézszáritás: a nedves kezek kiváló környezetet biztosítanak a mikrobáknak a terjedéshez és növekedéshez. Alaposan szárítsa meg a kezét, mert a szárítás eltávolítja a mosás után a kezén maradt mikrobákat.
- Kézszáritás módja: a finn Hjelt Intézet felmérése szerint, a pamut- vagy papírtörülővel történő kéztörölés eltávolítja a baktériumok 99,9% -át a környezetből.
- Kézmosás módja: a folyékony szappan jóval higiénikusabb, mint a hagyományos szappan.
- Naponta többszöri kézmosás: naponta többször is ajánlott kezet mosni, különösen főzés, étkezés előtt vagy pl. wc használata, ill. tüsszentés után.
- Ékszerek: mindig vegye le ékszereit kézmosás előtt, mert pl. a gyűrűk alatt rengeteg mikroba felszaporodhat.





Alkoholos kézfertőtlenítés

Amennyiben kézmosási lehetőség nem áll rendelkezésre, használható alkoholos kézfertőtlenítés is.

A művelet időtartama: 30 másodperc

1a



Adagolóból megfelelő mennyiségű kézfertőtlenítő szert juttassunk a tenyerébe.

1b



2



Dörzsöljük össze a tenyerünket.

3



Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.

4



Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.

5



Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkoznak. Váltott kézzel ismételjük meg.

6



Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.

7



Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltsunk kezet.

8



Száradás után kezeink biztonságosak

A helyes kézmosás 6 lépése (Budapest Főváros Kormányhivatala, WHO)